HER YAŞTA SÜT

Yazan: Abdullah Faruk Günaydın - 14 Mayıs 2009

21 Mayıs Dünya Süt Günü. Sütün sağlık açısından önemini hatırlayıp, süt içmeyi güne yayılan bir alışkanlık haline getirmek için iyi bir fırsat. Süt, besin değeri açısından yılın her günü, günün her saati içilmeyi hak eden bir gıda maddesi.

Taşova İlçe Tarım Müdürlüğünün Dünya süt günü ile ilgili basın açıklaması şöyledir.

Türkiye yeteri kadar süt tüketmeyen bir ülke. Tüketici eğilimleri araştırmaları sütün az içilmesinin pek çok nedeni olduğunu gösteriyor. Tükettiğimiz az miktardaki sütün büyük bölümünü ise açıkta satılan sağlıksız süt oluşturuyor. Açık sütün içindeki mikroorganizmalar çoğalıyor ve süt, hastalık kaynağı olarak evlere ulaşıyor. Sütten bulaşması olası hastalıklardan korunmanın yolu ise aseptik karton ambalajlarda sunulan UHT Uzun Ömürlü sütü tercih etmek.

Sütün Faydaları :

Sindirim sistemini düzene sokar.
Büyüme ve gelişmeyi destekler.
Dişleri korur ve çürükleri önler.
Hücre ve doku oluşumunda rol alır.
Saç ve tırnak oluşumunda rol alır.
Yaraların çabuk kapanmasına yardımcı olur.
Kilo kontrolü kolaylaştırır.
Beynin gelişiminde ve çalışmasında faydalıdır.
Hücreleri onarır.
Kemikleri sertleştirir.
Bağışıklığı güçlendirir.

Yorum Ekle

Abdullah Faruk Günaydın